

# การปฏิบัติตนหรือแนวทางการรักษา

## 1. ควรพบแพทย์

เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยว่าเป็นโรคจุกอึกเสบจากภูมิแพ้หรือไม่ เพราะมีหลายโรคที่คล้ายๆกัน เช่น ไข้หวัดที่เกิดจากเชื้อไวรัส ไซนัสอักเสบ ริดสีดวงจุก เป็นต้น

## 2. โรคแทรกซ้อน

เนื่องจากผู้ป่วยเป็นโรคนี้ จะมีแนวโน้มทำให้เป็นโรคจุกอึกเสบได้ง่าย และมีเยื่อจมูกบวม มีน้ำมูก ทำให้เกิดการอุดตัน ถ้าปล่อยไว้นานไปบ่อยๆ ครั้ง อาจทำให้มีโรคแทรกซ้อน เช่น เจ็บคอ ไซนัสอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ ไอเรื้อรัง อาจทำให้เกิดอาการหอบหืดได้ บางรายถ้าพบแพทย์พร้อมอาการ โรคแทรกซ้อนทำให้รักษายากขึ้น

## 3. อย่านอนหนุนหมอนอกก้างกายให้เสมอ

4. รักษาโรคติดเชื้อ ถ้าพบร่วมด้วย เพราะการอักเสบเรื้อรังจะทำให้สุขภาพอ่อนแอลง

## 5. ควรใช้ยาตามที่แพทย์สั่งเท่านั้น

ไม่ควรซื้อยามากินเอง เพราะยาบางชนิดถ้าใช้ต่อเนื่อง อาจจะมีผลทำให้ร่างกายเกิดการต่อต้านและอันตรายได้

## 6. ลดความเครียด

เพราะร่างกายจะมีการทำงานร่วมกับจิตเป็นรูปแบบองค์รวม ดังนั้นถ้าสุขภาพจิตไม่ดี อาการของโรคภูมิแพ้ก็จะเพิ่มมากขึ้น ต้องหาทางพักผ่อนให้จิตใจสบาย โดยการลาพักผ่อนเปลี่ยนบรรยากาศตามพื้นที่ที่ชอบเป็นบางครั้งบางคราว

## 7. กรณีเกิดการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ

เกิดจากเชื้อไวรัส น้ำมูกไหล จาม แน่นจมูก หายใจไม่สะดวก บางรายมีไข้ร่วมด้วย โดยทั่วไป หวัดเป็นโรคที่หายเองได้ โดยไม่ต้องรักษาด้วยยา โดยปฏิบัติดังนี้

7.1 รักษาความอบอุ่นของร่างกาย มาสวมเสื้อผ้าเปียกชื้น และอาบน้ำอุ่นและเช็ดตัวให้แห้ง

7.2 พักผ่อนให้มาก เพราะร่างกายพักผ่อน จะช่วยฟื้นฟูระบบร่างกายในช่วงเวลา 3 วันถึงเที่ยงคืน

7.3 รับประทานอาหารย่อยง่ายและดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยไม่ให้เสมหะเหนียวข้น

7.4 ปิดปากเวลาไอหรือจาม ไม่อยู่ใกล้ชิดหรือใช้ของร่วมกับผู้อื่น

7.5 ถ้ามีความรู้สึกคัดจมูก แฝ่อากาศ ฝุ่นละอองหรือกลิ่นบางชนิด โดยไม่ปวดศีรษะ ควรป้องกันไม่ให้ถูกฝุ่นหรืออากาศเย็น ถ้าเป็นมากควรปรึกษาแพทย์

## 8. เลือกกลุ่มอาหารรับประทาน

เช่น ทานข้าวกล้อง ซึ่งพบว่ามีวิตามินที่สำคัญถึง 5 ชนิด และจะช่วยลดอาการบวมอักเสบของเยื่อจมูกได้ ทานผักสดบ่อย เพราะมีวิตามินซีและเบตาแคโรทีน ซึ่งช่วยกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวมีประสิทธิภาพในการกำจัดกรอักเสบมากขึ้น



ที่มา : หนังสือความรู้เรื่องสุขภาพ  
โดย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

# โรคภูมิแพ้



## สามพรานคลินิกเค็บ

คลินิกเทคนิคการแพทย์



112/12 ม. 8 ถ.เทศบาล ต.สามพราน

อ.สามพราน จ.นครปฐม 73110

(ตลาดสามพราน ตรงข้ามร้านทองแม่สมัย)

วันและเวลาทำการ

เปิด วันจันทร์ – วันศุกร์ 6.30 – 16.30 น.

วันเสาร์ 6.30 – 12.00 น.

ปิด วันอาทิตย์

โทรศัพท์ 081-466-1645

“..... ให้บริการตรวจวิเคราะห์อย่างมีคุณภาพมาตรฐาน  
ภายใต้บรรยากาศแห่งวิชาชีพ.....”

# โรคภูมิแพ้

ปัจจุบันพบว่าคนไทยป่วยด้วยโรคภูมิแพ้ประมาณ 50% และคาดว่าจะมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ และที่มาคือ การแพ้อากาศ แม้จะไม่เป็นอันตราย แต่สร้างความกังวลและส่งผล ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่จะตามมา เช่น โรคเยื่อจมูกอักเสบ ไชนัสเป็นต้น

โรคภูมิแพ้หรือโรคแพ้อากาศ หรือที่ถูกต้องคือ โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ เป็นโรคที่พบได้ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งอาจจะพบหรือเกิดอาการได้ในบางเวลาบางฤดูหรือเวลาที่อากาศเปลี่ยนแปลง

**ภูมิแพ้** คือ ร่างกายได้รับสารก่อภูมิแพ้ (Allergy) เข้าในร่างกายจะถูกกระตุ้นให้มีการหลั่งสารเคมีบางชนิดออกมา ทำให้ร่างกายมีการตอบสนองโดยมีลักษณะต่างๆ กันดังนี้ คันในจมูก จาม ติดๆ กันหลายครั้ง คัดจมูก มีน้ำมูกใสๆ ไหลออกมา อาการอักเสบ อาจมีอาการหุ้อ ปวดมึนศีรษะ จมูกไม่ได้กลิ่น ถ้าหากโพรงจมูกมีอาการอักเสบและน้ำมูกมาก ก็อาจจะมีน้ำมูกไหลลงคอ อาจมีอาการอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ อาจมีอาการไอเรื้อรัง โดยเฉพาะตอนนอน และเมื่ออากาศเย็นมากกระทบ โดยทั่วไปผู้ป่วยที่มีอาการแพ้มักจะไม่มีไข้ แต่ถ้าเมื่อใดมีไข้อาจมีภาวะติดเชื้อทางแบคทีเรียหรือไวรัสร่วมด้วย ถ้าพบดังกล่าวควรต้องพบแพทย์

## เหตุที่ทำให้เกิดอาการแพ้

**1.สาเหตุจากเดิม** เกิดจากความผิดปกติของระบบการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งเชื่อว่ากรรมพันธุ์ มีรายงาน ว่า ถ้าพ่อหรือแม่เป็นโรคภูมิแพ้คนเดียว ลูกอาจมีโอกาสเป็นได้ 50% และถ้าพ่อแม่เป็นโรคภูมิแพ้ทั้งคู่ ลูกมีโอกาสเป็น 70% ดังนั้นคนในครอบครัวที่มีโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด ลมพิษบางชนิด ก็จะมีโอกาสเป็นโรคในกลุ่มนี้ไ้ได้มากกว่าคนอื่น

**2.สาเหตุโดยตรง** ผลจากการดำรงชีวิตในเมืองที่เปลี่ยนไปก็จะ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้โดยตรง หมายความว่า มีต้นเหตุของสารภูมิแพ้อยู่รอบๆ ตัวเรานี้เอง กลุ่มสารก่อภูมิแพ้สามารถเข้าสู่ร่างกายได้หลายทาง แม้การหายใจ การกินและการสัมผัส เนื่องจากจมูกเป็นอวัยวะที่เกี่ยวกับการหายใจ ดังนั้นสารก่อภูมิแพ้จึงอยู่ในอากาศที่เราหายใจตลอดเวลาตัวเอง

นอกจากนี้อาจพบในฝุ่นในบ้าน นุ่น ขนและรังแคของสัตว์เลี้ยง ละอองเกสรของพืชและเชื้อราในอากาศ บางครั้งอาจเกิดจากสารที่สัมผัส โดยตรงจากอาชีพเช่น โรงงานอาหารสัตว์ โรงงานปุ๋ย โรงงานทอผ้า เป็นต้น

## 3.สาเหตุเสริม

การเกิดภูมิแพ้อาจเนื่องมาจากสาเหตุอื่นๆ ที่ไม่ใช่สารก่อภูมิแพ้ แต่อาจทำให้มีอาการเกิดขึ้นได้ เช่น

3.1 กลุ่มก่อให้เกิดการระคายเคืองในเยื่อจมูก เช่น ควันท่อไอเสีย ควันบุหรี่ กลิ่นฉุนๆ และฝุ่นละอองต่างๆ เช่น ฝุ่นละออง เกสรดอกไม้ เป็นต้น

3.2 การเปลี่ยนแปลงของอากาศ เช่น อากาศร้อนจัด หรือเย็นจัด

3.3 การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยเฉพาะเมื่อร่างกายอ่อนเพลีย อาจเป็นสาเหตุจากการอดนอน ทำงานหนัก ไม่ได้ออกกำลังกายหรือความเครียด เป็นต้น

## 4.อาหารต่างๆ

โดยเฉพาะอาหารที่มีการปรุงโดยผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น ปรุงแต่งกลิ่นสีพืชผักและผลไม้ทำให้เกิดมีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ลดลง เป็นต้น

**5.โรคติดเชื้อ** เช่น โรคไชนัสอักเสบ ต่อมทอลซิลอักเสบ เจ็บคอหรือไข้หวัด จากภาวะต่างๆ ที่กล่าวมาทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง

อ่อนแอและมีผลกระทบไปกระตุ้นให้โรคภูมิแพ้มีอาการมากขึ้นได้

## คำแนะนำในการกำจัดและหลีกเลี่ยง

### 1.พยายามหลีกเลี่ยงสารระคายเคือง

โดยปกติผู้ป่วยโรคภูมิแพ้จะมีความไวต่อสารรพคายเคืองมากกว่ากลุ่มคนธรรมดา สารก่อภูมิแพ้ที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น ฝุ่นในบ้านและตัวไรฝุ่นในบ้านหรือที่ทำงานจะเป็นตัวสำคัญที่ทำให้เกิดอาการโรคภูมิแพ้ได้ โดยฝุ่นละอองในบ้าน ได้แก่ เส้นใยต่างๆ ที่สลายตัวมาจากเสื้อผ้า พรมปูพื้น ที่นอน ตลอดจนขี้โคล ขนของสัตว์เลี้ยง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีตัวไรที่อาศัยอยู่ในฝุ่นละออง ซึ่งตัวไรเหล่านี้มองไม่เห็นชัดเจนต้องใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดู โดยเฉพาะตัวไรเหล่านี้จะอาศัยและมีชีวิตอยู่ได้โดยการกินขี้โคลและรังแคของคนแลชอบอาศัยอยู่ตามที่นอนหรืออยู่ในที่ค่อนข้างอับชื้น (ควรมิแสงแดดจัดให้ห้องบริเวณเตียงหรือที่อยู่อาศัยได้นานพอเพื่อทำลายไรฝุ่น

### 2.วิธีกำจัดฝุ่นละอองในบ้าน

พื้นบ้านหรือห้องนอนไม่ควรใช้พรม เพราะจะทำให้เกิดการเก็บฝุ่นได้ง่าย ทำความสะอาดได้ยาก ไม่เหมือนพื้นกระเบื้องยางที่สะดวกในการทำมาสะอาด ห้องต่างๆ ควรมีการทำความสะอาดตกชอกมุมบ่อๆ หรือมีเครื่องดูดฝุ่นช่วยทำความสะอาด 1-2 เดือนต่อครั้ง

### 3.ละอองเกสรดอกไม้และเชื้อรา

ส่วนใหญ่พืชทุกชนิดจะมีดอกและมีละอองเกสรที่หลุดร่วงลงพื้นทำให้ละอองเกสรจะฟุ้งกระจาย เพราะมีขนาดเล็กเบา ซึ่งมักปลิวไปตามลม อากาศทั่วไป และไม่ควรนำดอกไม้สดหรือต้นไม้ที่มีดอกหรือเกสร เช่น มะม่วงหรือชมพูปลูกติดบริเวณบ้าน เพราะอาจมีเกสรปลิวฟุ้งในอากาศเป็นสารก่อภูมิแพ้ได้